

# Los 38 remedios florales de Bach

Existen 38 remedios comprendidas en el sistema floral del Dr. Bach Estos 38 remedios están compuestos por 34 flores silvestres y 3 flores de cultivo. El último no es una flor, sino agua de manantial (Rock Water).

Flor usada en el remedio	Aplicaciones
<a href="#">1 Agrimony: Agrimonia</a>	Oculta emociones tortuosas, problemas graves y angustia inconsciente tras una máscara de alegría y despreocupación permanente. Evita discusiones y busca armonía. Tendencia a las adicciones, tabaco, drogas, alcohol, juego, trabajo, asumir riesgos, comida y compras, como mecanismo de escape a su tormento mental. Busca ser aceptado. Si se enferma bromea al respecto.
<a href="#">2 Aspen: Álamo temblón</a>	Miedo a lo sobrenatural, a situaciones imprecisas que siente que lo amenazan, y a la muerte. Presagios. Temor vago e inexplicable. Agorafobia, claustrofobia.
<a href="#">3 Beech: Haya</a>	Tiende a ser intolerante y a criticar despiadadamente. Juzga sin sensibilidad ni comprensión. Arrincona. No soporta las ideas y costumbres diferentes a las suyas. Es arrogante.
<a href="#">4 Centaury: Centáurea</a>	No puede decir no. Reacciona exageradamente a los deseos de los demás, buscando complacerlos. Sacrifica sus propias necesidades para quedar bien. Su predisposición a servir es explotada. Se presta al dominio y el abuso de otros. Su voluntad es débil.
<a href="#">5 Cerato: Ceratostigma</a>	Busca la aprobación y el consejo de los demás, pues no confía en su juicio, intuición, ni en sus decisiones y opiniones. Sus convicciones no son firmes. Cambia fácilmente de opinión. Es indeciso.
<a href="#">6 Cherry plum: Cerasífera</a>	Miedo a perder el control de sus actos, a cometer acciones terribles y a enloquecer. Pensamientos irracionales persistentes. Arrebatos incontrolables.

<a href="#"><u>7 Chestnut bud: Brote de castaño</u></a>	Repite sus errores, porque no reflexiona sobre ellos ni aprende de sus experiencias. Reincide. No escarmienta.
<a href="#"><u>8 Chicory: Achicoria</u></a>	Sobrepotege a sus seres queridos y los domina mediante una manipulación excesiva. Considera saber más que sus dependientes. Tiene una personalidad posesiva y egoísta. Se inmiscuye en los asuntos de los demás continuamente. Espera la devoción de los que sobrepotege y cuando no la obtiene se siente víctima. Después los persigue, criticando.
<a href="#"><u>9 Clematis: Clemátide</u></a>	Soñador que evade la realidad. Su pensamiento. Dificilmente está en el aquí y el ahora. Distráido, presta poca atención a lo que sucede a su alrededor. Vive en un mundo de fantasía, como un mecanismo de escape a su infelicidad.
<a href="#"><u>10 Crab apple: Manzano silvestre</u></a>	Flor de la limpieza para quién tiene la sensación de estar sucio y ser impuro, baja autoestima y terror a contaminarse.
<a href="#"><u>11 Elm: Olmo</u></a>	Abrumado por sus responsabilidades. Piensa que no es capaz de cumplirlas.
<a href="#"><u>12 Gentian: Genciana de campo</u></a>	Pesimismo. Depresión por causas conocidas. Escepticismo. Control débil ante la frustración.
<a href="#"><u>13 Gorse: Aulaga</u></a>	Desesperado. Sin ninguna esperanza. Siente que ya no tiene caso nada.
<a href="#"><u>14 Heather: Brezo</u></a>	Ensimismado. Centrado en sí mismo. Necesita público que lo escuche. Habla excesivamente, pero no escucha.
<a href="#"><u>15 Holly: Acebo</u></a>	Celos, desconfianza, envidia, odio y rencor. Carece de compasión. Para quienes necesitan amor.
<a href="#"><u>16 Honeysuckle: Madreselva</u></a>	No vive el presente. Nostalgia. Añoranza del pasado y los buenos tiempos.
<a href="#"><u>17 Hornbeam: Hojarazo o Carpe</u></a>	Agotamiento mental por hastío.

<a href="#"><u>18 Impatiens:</u></a> <a href="#"><u>Impaciencia</u></a>	Soledad de quien no puede estar acompañado porque marcha de prisa. Impaciencia. Irritabilidad.
<a href="#"><u>19 Larch:</u></a> <a href="#"><u>Alerce</u></a>	Sentimiento de inferioridad. Espera fracasar.
<a href="#"><u>20 Mimulus:</u></a> <a href="#"><u>Mímulo</u></a>	Miedo a lo conocido. A situaciones concretas, definibles. Timidez.
<a href="#"><u>21 Mustard:</u></a> <a href="#"><u>Mostaza</u></a>	Depresión y tristezas de causas desconocidas, que aparecen y desaparecen sin motivo.
<a href="#"><u>22 Oak:</u></a> <a href="#"><u>Roble</u></a>	Luchar desesperadamente contra la corriente y sin descanso. Dedicación obsesiva al trabajo.
<a href="#"><u>23 Olive:</u></a> <a href="#"><u>Olivo</u></a>	Agotamiento total, físico y/o mental.
<a href="#"><u>24 Pine:</u></a> <a href="#"><u>Pino</u></a>	Desesperación por sentimiento de culpa y autorreproche.
<a href="#"><u>25 Red chestnut:</u></a> <a href="#"><u>Castaño rojo</u></a>	Miedo a que les suceda algún daño a los seres queridos. Preocupación por ellos.
<a href="#"><u>26 Rock rose:</u></a> <a href="#"><u>Heliantemo o Jarilla</u></a>	Pánico y terror paralizante. Estados de angustia agudos. Pesadillas.
<a href="#"><u>27 Rock water:</u></a> <a href="#"><u>Agua de roca</u></a>	Perfeccionismo. Severidad. Rigidez consigo mismo.
<a href="#"><u>28 Scleranthus:</u></a> <a href="#"><u>Scleranthus</u></a>	Indecisión entre dos extremos opuestos.
<a href="#"><u>29 Star of Bethlehem:</u></a> <a href="#"><u>Leche de gallina</u></a>	Secuelas de traumatismos físicos y mentales.
<a href="#"><u>30 Sweet chestnut:</u></a> <a href="#"><u>Castaño dulce</u></a>	Desesperación profunda. Sienten que han llegado al límite del sufrimiento.
<a href="#"><u>31 Vervain:</u></a> <a href="#"><u>Verbena</u></a>	Fanatismo. No comparte la carga. Fortaleza.
<a href="#"><u>32 Vine:</u></a> <a href="#"><u>Vid</u></a>	Avidez por el poder. Dominador. “Pequeño tirano”.

<a href="#">33 Walnut: Nogal</a>	Indecisión para iniciar etapas nuevas o manejar situaciones difíciles.
<a href="#">34 Water violet: Violeta de agua</a>	Soledad de los orgullosos. Distanciamiento por sentimiento de superioridad.
<a href="#">35 White chestnut: Castaño de Indias</a>	Rumiación torturante de ideas. Diálogos internos
<a href="#">36 Wild oat: Avena silvestre</a>	Falta de metas. Descontento e incertidumbre por desconocer la misión en la vida.
<a href="#">37 Wild Rose: Rosa silvestre o Escaramujo</a>	Desinterés, apatía, resignación, capitulación. Falta de motivación.
<a href="#">38 Willow: Sauce</a>	Se siente víctima del destino. Resentimientos.

## ¿Que son las Flores de Bach?

La terapia de las flores de Bach desarrollada hace más de cincuenta años por el médico e investigador inglés [Edward Bach](#), es uno de los fenómenos más interesantes de la medicina alternativa contemporánea. Está basado en un concepto ausente en la medicina clásica: la relación entre el alma humana y la manifestación de la enfermedad, que tiene en cuenta el elemento psíquico de esta. La medicina dominada por la química y la tecnología puede ser capaz de eliminar los síntomas de la enfermedad, pero no sus causas: aumenta el conflicto entre el alma y el cuerpo y la curación se hace imposible.



*El método curativo del [Dr. Bach](#) se basa en el hecho de que la enfermedad no sólo es el resultado de trastornos corporales sino que tiene su [origen](#) en sentimientos y actitudes negativas que bloquean nuestra energía vital.*

El punto fuerte de la terapia de las flores radica en la **normalización de los trastornos psíquicos y en la resolución de los conflictos internos**, así como en la mejoría del dolor físico con causas psíquicas reconciliables o síntomas concomitantes.

Las flores de Bach no solo son adecuadas para el tratamiento armonizador psicofísico en enfermedades de todo tipo —en ocasiones de modo adicional al tratamiento médico— sino también para cuidar la salud y llevar una vida sana, puesto que estabilizan y eliminan los puntos flojos de tipo psíquico.

## Los 7 grupos de Flores de Bach

El Dr. Bach clasificó a las flores en siete grupos, dependiendo de las aplicaciones de las flores. Esto nos permite entender mejor las aplicaciones de las flores, además de facilitarnos el diagnóstico del paciente.

Normalmente las personas tienen problemas en alguno de estos grupos, y solo es necesario identificar su problema específico dentro de ese grupo para saber qué flor debe de tomar.

### Grupo 1.- Para tratar los temores

- 2 - [Aspen](#)
- 6 - [Cherry Plum](#)
- 20 - [Mimulus](#)
- 25 - [Red Chestnut](#)
- 26 - [Rock Rose](#)

### Grupo 2.- Para tratar la incertidumbre

- 5 - [Cerato](#)
- 12 - [Gentian](#)
- 13 - [Gorse](#)
- 17 - [Hornbeam](#)
- 28 - [Scleranthus](#)
- 36 - [Wild Oat](#)

### Grupo 3.- Para tratar el desinterés en lo actual

- 7 - [Chesnut Bud](#)
- 9 - [Clematis](#)
- 16 - [Honeysuckle](#)
- 21 - [Mustard](#)
- 23 - [Olive](#)
- 35 - [White Chestnut](#)
- 37 - [Wild Rose](#)

### Grupo 4.- Para tratar las manifestaciones de la soledad

- 14 - [Heather](#)
- 18 - [Impatiens](#)
- 34 - [Water Violet](#)

### Grupo 5.- Para tratar la susceptibilidad a las influencias y opiniones de los demás

- 1 - [Agrimony](#)
- 4 - [Centaury](#)
- 15 - [Holly](#)
- 33 - [Walnut](#)

### Grupo 6.- Para tratar la desesperación y el abatimiento

- 10 - [Crab Apple](#)
- 11 - [Elm](#)
- 19 - [Larch](#)
- 24 - [Pine](#)
- 29 - [Star Of Bethlehem](#)
- 30 - [Sweet Chestnut](#)

- 22 - [Oak](#)
- 38 - [Willow](#)

#### Grupo 7.- Para tratar a aquellos que sufren por los demás

- 3 - [Beech](#)
- 8 - [Chicory](#)
- 27 - [Rock Water](#)
- 31 - [Vervain](#)
- 32 - [Vine](#)

## Las Flores de Bach y su origen

¿Alguna vez ha observado a personas paralizadas por el miedo? ¿Ha escuchado a alguien remontarse a tiempos pasados donde las cosas eran mejores? ¿Se siente impaciente, tenso o deprimido? Los miedos, los traumas, la soledad, la falta de amor, la frustración, la desesperación y el resentimiento son emociones que han estado con nosotros desde tiempos inmemorables. Sin embargo, en esta época de notables avances tecnológicos, todavía tenemos que lidiar con ellas día con día. Esto no necesariamente es algo malo, pues nos ayudan en nuestro aprendizaje y superación personal. ¿Pero que sucede cuando sufrimos estas emociones durante todos los días durante muchas semanas, meses o incluso años? ¿Cuál es el efecto que tienen en nuestra mente y en nuestro cuerpo?

### La investigación del Dr. Bach

Para Edward Bach, estas cuestiones le llenaban de preocupación. Él era un médico del país de Gales, en Gran Bretaña. Después de graduarse en Londres como médico, realizó notables trabajos de investigación en bacteriología. Como médico, tenía un enorme deseo de ayudar a las personas, pero no estaba del todo convencido de la medicina que practicaba. Así que se dedicó a la búsqueda de algún método menos agresivo, más sutil, benigno y suave. Fue entonces que tuvo contacto con la Homeopatía, en la cual también se destacó como médico e investigador, recibiendo el reconocimiento de sus colegas.

Después de algunos años de practicar la medicina en Londres con mucho éxito, se encontró con un hecho curioso: algunos pacientes que tenían la misma enfermedad tenían algunas otras características similares, como su postura, su forma de hablar, sus gestos y sus expresiones. Empezó entonces a analizar a sus pacientes no solo por sus enfermedades y síntomas, sino por sus personalidades. Por supuesto, necesitaba de un remedio para cada tipo de personalidad.

Esta investigación lo llevó a probar con sus pacientes algunos **remedios basados en flores** que recogió durante unas vacaciones en Gales. Obtuvo tan buenos resultados al prepararlos de forma homeopática, que decide mudarse definitivamente a Gales, para sumergirse en el desarrollo de una nueva medicina. De forma intuitiva empieza a recoger flores que percibe adecuadas para resolver los problemas de cada una de las personalidades que ha identificado.

El método que usa para preparar sus tinturas también es novedoso: en lugar de tomar los extractos de las flores y empezar a hacer diluciones, como se usa en homeopatía, simplemente recoge el rocío que ha quedado depositado en las flores por la mañana, y lo usa como tintura madre. Para su asombro, este rocío es suficientemente poderoso como para crear efectos significativos en las personas. Después experimenta sumergiendo algunos de los brotes de las flores en un frasco de cristal lleno de agua mineral, y dejándolos en el sol durante algunas horas, permitiendo que el sol transmita la energía de las flores al agua mineral, la cual queda convertida en tintura.

Después de experimentar los efectos de algunas tinturas de flores consigo mismo, y luego con plantas y animales, empieza a probar sus remedios con pacientes, recetándoles remedios de acuerdo a su tipo de personalidad en lugar de a sus síntomas. Debido a los sorprendentes resultados que obtiene, decide tomar una nueva filosofía en su investigación: **Para corregir una enfermedad física, es necesario primero corregir los problemas mentales y emocionales del paciente.**

A pesar de que esta idea es prevaleciente en muchas filosofías y medicinas tradicionales, era completamente novedosa en su práctica y la de sus colegas. Bach pensaba que el tratamiento de las emociones y la mente son fundamentales al momento de tratar las enfermedades físicas. **Al momento de corregir los problemas emocionales, los problemas físicos pueden resolverse más fácil y rápidamente, y sin riesgo de que vuelvan a presentarse.** A pesar del énfasis que se le ha dado al sistema floral de Bach para resolver los problemas emocionales, no debe de olvidarse su utilidad para corregir problemas físicos.

Es así como logra reunir [38 remedios](#), cada uno con una aplicación específica para un tipo de personalidad, cada una con problemas mentales o emocionales. Estos 38 remedios están compuestos por 34 flores silvestres, 3 flores de cultivo y el último no es una flor, sino agua de manantial.

Así, el **Dr. Bach** desarrolla una nueva medicina, sutil y eficiente, pero sobre todo relacionada con uno de los campos más descuidados por la medicina tradicional: las emociones. Además, es un sistema holístico, es decir integral, pues reúne la mente y las emociones con el cuerpo del paciente.

Lo que el Dr. Bach nos ha dado es una poderosa herramienta para la salud. Basta con tomar unas gotitas de los remedios florales para que una persona pueda superar miedos, depresión, impaciencia, soledad o traumas del pasado, entre muchos otros problemas emocionales, encaminándola a resolver los problemas físicos asociados con esas emociones. Queda entonces la responsabilidad de sanarnos a nosotros mismos en todos los aspectos de nuestra persona.

# Pequeña biografía del Dr. Edward Bach

- 1886 - Nació el 24 de septiembre en Moseley, cerca de Birmingham, Inglaterra.
- 1913 – Hospital del Colegio Universitario, oficial médico de accidentes, Hospital Nacional de la Temperancia, cirujano en jefe de accidentes, Hospital del Colegio Universitario, bacteriólogo asistente.
- 1914 – Hospital del Colegio Universitario, médico a cargo de 400 camas para heridos de guerra, Hospital del Colegio Universitario, demostrador y asistente clínico en bacteriología.
- 1918 – Recibió un permiso no oficial para inocular a los soldados con la vacuna contra la influenza. Renunció al Hospital del Colegio Universitario. Llevó a cabo investigaciones privadas en su propio laboratorio en Nottingham Place, Londres.
- 1919 – Patólogo, bacteriólogo en el Hospital Homeopático de Londres.
- 1922 – Renunció al Hospital Homeopático de Londres para manejar su laboratorio privado en Park Crescent, Pórtland Place, Londres. Abrió su consultorio en Harley Street, Londres.
- 1928 - Descubrió el primero de los 38 remedios durante un viaje a Gales en el mes de septiembre.
- 1930 – Renunció a sus laboratorios y a su práctica en Londres para dedicarse a la búsqueda de nuevos remedios durante la primavera. Descubrió un nuevo método de potencialización durante el verano en Gales, donde intuyó que la autentica razón por la que enferman las personas reside en el ánimo humano.

“Toda enfermedad”, decía, “No es mas que la manifestación física de un malestar, de un trastorno debido a una condición mental que altera el equilibrio del cuerpo”.

En aquella época se convenció del hecho de que, dado que en la naturaleza reina una armonía perfecta, seguramente sería posible hallar en ella los remedios necesarios para establecer el equilibrio en todas las criaturas: de hecho, identificó seis flores dotadas de evidentes propiedades terapéuticas con las que creó sus primeros remedios.

De vuelta en Londres, decidió cerrar su consulta, ceder sus pacientes y el fruto de sus investigaciones a sus colegas y volver definitivamente a Gales.

Allí, en el silencio armonioso de la naturaleza y utilizando el espacio de meditación y el conocimiento interior, desarrollo aun más su gran sensibilidad, todo lo cual le permitió percibir las vibraciones y propiedades curativas de la flores.

Las herramientas fundamentales de su investigación no fueron alambiques, tubos de ensayo e instrumentos de laboratorio, sino simplemente la intuición.

Escribió el libro [Cúrate a ti mismo](#), en el que explicaba como la enfermedad corporal puede derivarse de un estado de ánimo negativo que acaba interfiriendo en el equilibrio de la personalidad.





- 1931 a 1932 – Descubrió los últimos tres remedios de la serie original de los 12 remedios, Y publicó su primer folleto.
- 1933 a 1934 – Descubrió cuatro remedios más en Cromer, Inglaterra.
- 1935 – Se trasladó a Sotwell, donde se encuentra el actual Centro de Salud. Dr. Edward Bach.
- 1936 – Murió en Sotwell, el 27 de noviembre.

## Las Flores de Bach y el origen de la enfermedad

Uno de los aspectos más notable de la terapia floral de Bach es la búsqueda y el tratamiento del origen verdadero de la enfermedad. Cuando nos enfermamos, normalmente buscamos un remedio rápido y eficaz para sentirnos mejor, pero casi nunca nos ponemos a pensar en el verdadero origen de esta enfermedad. Por ejemplo, si nos da gripe, normalmente lo asociamos con algo externo, como lo es el virus de la gripe o el que nos hayamos mojado, tomado una nieve o salido a la calle una noche en que hacía frío. Estos factores pueden ayudar a que nos enfermemos, pero no siempre que nos mojamos o convivimos con una persona con gripa nos enfermamos, así que debe de haber otro factor, y ése es el factor emocional.

Cada vez son más las investigaciones que comprueban lo establecido por el Dr. Bach: las emociones tienen un efecto profundo en nuestra salud. No solo afectan al sistema inmunológico, sino que crean predisposiciones a muchas enfermedades. Prácticamente a cada enfermedad se le ha asociado una emoción negativa.

Por ejemplo, emociones como el odio, la envidia y el resentimiento están relacionados con enfermedades como el cáncer y la diabetes. Las enfermedades de la piel se relacionan con la falta de autoestima. Siempre que hay cambios en el estilo de vida hay tensión emocional, lo cual debilita el sistema inmunológico, que a su vez propicia el desarrollo de enfermedades.

Es allí donde las flores de Bach muestran su valor. No solo sirven para resolver el problema emocional, sino también la causa emocional de la enfermedad. Mientras algunas terapias pueden simplemente aliviar los síntomas, las flores de Bach resuelven su verdadero origen. No por esto debe de dejar de tratarse la enfermedad a nivel físico, pero si no se resuelve el problema emocional, es muy probable que con el paso del tiempo el problema físico vuelva a aparecer.

Una vez que entendemos que las enfermedades tienen su origen en las emociones, podemos analizarnos a nosotros mismos hasta encontrar cuales fueron las emociones que provocaron la enfermedad. Por ejemplo, si tenemos gripe, podemos recorrer las emociones y experiencias del pasado que nos han llevado a esta enfermedad. Puede ser una simple tensión emocional pasajera, por aspectos familiares, escolares, o de trabajo, pero lo suficientemente poderosa como para debilitarnos lo suficiente para que la enfermedad física se presente. Una vez que tomamos conciencia de ello, es más fácil y rápido superar la enfermedad.

De esta forma, podemos entender a las enfermedades no como castigos o errores, sino como oportunidades para superarnos emocionalmente. Lo más deseable es que continuamente nos analicemos para conocernos a nosotros mismos, superando así nuestras limitaciones y alzando una mejoría personal. Pero si no nos autoanalizamos, entonces aparece la enfermedad, como si nuestro yo interno nos dijera: “¡Oye, me estás descuidando!”

Ahora, no siempre es fácil identificar esas emociones, y mucho menos superarlas. Entonces usamos las flores de Bach, ofreciendo al cuerpo un estímulo adicional para superar nuestros miedos, resentimientos y traumas, por ejemplo.

## Como funcionan las Flores de Bach

El método se basa en el uso de treinta y ocho remedios naturales, derivados de las flores, que inciden sobre las vibraciones energéticas más sutiles del hombre.

Con la asimilación de los remedios, que carecen de efectos secundarios y no interfieren con los medicamentos, se obtiene una mayor resistencia a los trastornos físicos, así como una mayor serenidad y aceptación de uno mismo.

Pero ¿por qué precisamente las flores?, pues porque la vida de la planta se concentra en sus flores y es que la flor donde está la semilla que después vuelve a la tierra para regenerarse de nuevo.

Así, podemos apreciar cómo, al relacionarnos con las flores y la preparación de los remedios, actuamos a través de los cuatro elementos fundamentales que regulan la armonía de nuestro planeta:



-la tierra, que proporciona a la flor apoyo y alimento, y a nosotros nos da conciencia y sostén; sin la tierra, no podríamos existir, por lo menos tal como somos ahora;

-el aire, que nos alimenta;

-el fuego, que se expresa con toda su fuerza, a través también del sol que nos nutre y nos regenera, y es un elemento indispensable en la preparación de los remedios;

-el agua, que nutre la planta y es determinante para la vida de todo el planeta y también para nosotros, dado que nuestro cuerpo está compuesto en un ochenta por ciento por agua y, además, porque los remedios se preparan utilizando el agua como elemento base.

Así es como toda la naturaleza de los remedios se expresa a través del vínculo con los cuatro elementos que se encuentran en la base de la vida misma y son, por lo tanto, determinantes e imprescindibles.

No existe curación posible si no va acompañada por una actitud mental distinta, por la tranquilidad y la felicidad interior.

La única condición que debe tener en cuenta quien experimenta por sí mismo este método es que aprenda a reconocer honestamente los propios estados de ánimo, asociarlos con los remedios y confiarse a ellos para recuperar el bienestar.

Bach consideraba que estas flores pertenecen a un “orden superior”, por cuanto cada una de ellas canaliza una vibración energética que responde perfectamente a determinadas características del ánimo humano. Las treinta y ocho flores, por tanto, se relacionan con el paciente en función de un intercambio energético que podría definirse como “chispa divina”, o también como “potencial espiritual”, y que se clasifican de acuerdo con este potencial.

Por lo tanto, cuando un obstáculo se interpone entre nuestra personalidad y nuestro potencial espiritual, nuestro campo energético produce una vibración distorsionada que, con el tiempo, puede degenerar y activar un malestar de tipo físico.

El objetivo prioritario de las flores es el de relacionarse con nuestras características básicas, para devolverlas a su primitivo equilibrio y, por consiguiente, y a través de su vibración energética beneficiosa, recordándonos quiénes somos y cuáles son nuestras auténticas potencialidades.

Así, restablecidos, podremos por fin volver a alcanzar aquellas características primarias que forman nuestro bagaje de recursos, y que nos permiten reconocer nuestra unidad y nos confieren integridad.

## **¿Cómo puedo saber que flores tomar?**

Elegir la flor adecuada supone estar en condiciones de actuar sobre uno mismo y sobre los demás para ayudarles a crecer espiritualmente. Significa asumir que, de este modo, se empieza a tomar conciencia de la propia vida para actuar y aprende a reconocer cuáles son los propios desequilibrios. Significa, por último permitir que las flores se relacionen con nosotros, equilibrándonos y a la vez sugiriéndonos una nueva forma de afrontar la vida cotidiana y las relaciones con quienes nos rodean.

Para lograrlo, debemos primero ser capaces de trabajar con constancia sobre nosotros mismos, para aprender a reconocer nuestros estados de ánimo, incluso el más profundo, y por consiguiente activar el proceso de curación.

Un proceso que, en apariencia, debemos emprender solos, pero que, realmente, nos permite sentirnos parte del mundo, iguales a todas las demás criaturas y, sobre todo, conscientes del hecho de que nuestros errores son parecidos a los de tantos otros y que a través del reconocimiento de los propios desequilibrios, se accede a la comprensión universal. De este modo, un acto de amor hacia nosotros mismos se transforma en un acto de amor y de comprensión respecto a los demás. Hay que acabar, en suma, con el hábito de comparar y confrontar todo con nosotros mismos y adoptar una nueva actitud. Debemos afrontar los retos que nos depara el destino con decisión, conscientes de que hemos de llevar a cabo una misión concreta en esta vida. De hecho, esos obstáculos nos permiten adquirir un reconocimiento más profundo sobre la realidad.

Una premisa de este tipo nos lleva a considerar que la elección de la flor adecuada esta estrechamente relacionada con nuestra habilidad para actuar como mediadores entre las propiedades de la flor y nuestra propia capacidad de comprensión, que debe carecer de proyecciones y prejuicios o, peor aún, de recelos y que, a su vez, debe estar dirigida por un cierto reconocimiento tanto de las flores como de las distintas sintomatologías.

Veamos cuáles son los sistemas más usados para identificar la flor más adecuada o para la correcta mezcla de los remedios.

Contamos con dos posibles métodos: El Método Racional y el Método Intuitivo.

## **El método racional**

Este sistema consiste en efectuar un análisis de los trastornos físicos y emotivos del paciente.

Existen diversos métodos para llevarlo a cabo.

### **EL CUESTIONARIO**

Se trata de un sistema muy práctico que consiste en preparar una lista de los remedios posibles y un pequeño cuestionario que tome en consideración una serie de trastornos en el que se marcan con una cruz todos aquellos que no se correspondan con la manera normal de sentir y percibir de las personas en cuestión.

Una vez acabado el test, y partiendo de la lista de remedios, pondremos al lado de cada flor tantas cruces como veces aparece en el repertorio junto a los trastornos señalados. La suma final nos permitirá identificar las flores implicadas en mayor número.

En este momento tan sólo quedará decidir cuál es la terapia más eficaz y correcta.

## EL COLOQUIO

Otro sistema consiste en una simple charla, durante la cual, a través de las respuestas que nos proporcionará la persona, podremos reconocer el problema principal y, por consiguiente, la flor o las flores más adecuadas.

## EL ANÁLISIS

Por el contrario, por lo que respecta a la elección efectuada personalmente, lo mejor es, además del cuestionario, leer con atención, con el corazón abierto y dispuesto a la búsqueda, la descripción de las flores, para identificar a qué tipología pertenecemos y, en consecuencia proceder a un examen más profundo de nosotros mismos.

En cualquier caso, recordemos que no hay flores correctas y flores equivocadas, sino flores más o menos adecuadas. En el caso de que el diagnóstico fuera incorrecto no sufriremos daño alguno. Simplemente, nuestro superconsciente identificará esa flor como innecesaria. Sea como fuere, no hay que temer que una flor inadecuada pueda provocarnos un desequilibrio que no sufríamos antes. No es así como funciona la energía y la vibración de las flores. En realidad, se trata de una energía que trabaja únicamente de manera positiva y que, por definición, no puede aumentar el desequilibrio.

## El método intuitivo

Los métodos intuitivos son múltiples, desde la elección casual de la botellita hasta el uso del [péndulo](#).

Estos métodos tienen la ventaja indudable de desconectar la mente de cualquier análisis, perjuicio u otra prevención.

Con estos métodos, confiamos en la energía para acometer la indagación, dejándole que realice un trabajo que, en caso de hacerla nosotros, seguramente sería más imperfecta.

En lo que respecta al ambiente en el que debe procederse a esta indagación, comentaremos que obviamente, no es preciso guardar las flores en una habitación especial; de todos modos, no estaría de más que se desarrollara en un lugar confortable y apartado, más aún si decidimos adoptar el sistema intuitivo. Evitaremos cualquier tipo de distracción: una mesa llena de objetos inútiles, trasiego de gente, teléfonos que suenan, etc.

Si es posible, pondremos un poco de música suave y relajante.

## ¿Quién puede decidir que flores necesito?

Cualquier persona puede aprender a elegir los concentrados florales de Bach adecuados. Esto es válido, con muy pocas excepciones, para los casos de autotratamiento y de preparación de mezclas florales para personas de nuestro entorno familiar y círculo de amistades, y para estados agudos, como por ejemplo, problemas escolares, discusiones familiares o dificultades en el lugar de trabajo.

Pero hay que desaconsejar expresamente el tratamiento de personas desconocidas (tratamiento a extraños). Para que la terapia de Bach tenga éxito, es importante que el terapeuta tenga una formación especializada. Una persona que ha experimentado en sí misma el efecto positivo de las flores de Bach está deseosa de acudir presurosa en auxilio “del mundo entero”. Sin embargo, para poder ayudar realmente de un modo cualificado a otras personas, se necesita algo más que el puro entusiasmo.

Además de una capacidad de observación y de una intuición muy por encima de la medida, así como de una gran capacidad de comprensión, se requiere también la capacidad de mantener un distanciamiento crítico, mucha experiencia y una sólida técnica para el diálogo. Ni siquiera los profesionales poseen todas esas cualidades en la medida suficiente. De ahí que haya que ser también muy crítico al elegir el terapeuta adecuado.

## ¿Se pueden combinar las flores?

El sistema de Flores de Bach es armónico en sí mismo. Todas las esencias pueden combinarse entre sí, hasta el extremo de que determinadas flores, adecuadas para estados de ánimo aparentemente contradictorios, pueden utilizarse juntas en una mezcla. Incluso puede decirse que este tipo de estados a primera vista “opuestos”, se dan juntos con la relativa frecuencia.

## ¿Cuántas flores se pueden tomar combinadas?

Muchas personas, al conocer todo lo que hacen las Flores de Bach, sienten que deben de tomar todas las flores, o al menos, una gran cantidad de ellas.

Si las flores no tienen efectos secundarios, podríamos pensar en hacer una combinación con muchas flores. Pero se ha observado que mientras menos flores se den al mismo tiempo, su efecto es más rápido, profundo y duradero.



Es por esto que normalmente es preferible hacer un mejor diagnóstico y dar pocas flores en lugar de muchas.

El criterio es: **Primero tratar los más urgente y de mayor importancia para el paciente, y luego se pueden ir tratando los demás problemas.** Esto requiere de disciplina por parte del paciente, pues si son muchos los problemas emocionales, el tratamiento puede ser largo para poder acabar con todos los problemas.

El máximo recomendado por el Dr. Bach es de 7 flores al mismo tiempo.

Sin embargo, no existe en la actualidad una respuesta de validez general; es preciso decidir en cada caso. Al inicio de una terapia con las flores de Bach puede suceder, por ejemplo, que el número de flores orientativo que se recomienda habitualmente (de cinco a siete) no sea suficiente. También, y sobre todo en el caso de los principiantes, cuando se duda entre una y otra flor, es mejor incluir ambas en la mezcla en lugar de descartar una flor, quizás importante, lo que podría dar lugar a poner en duda el efecto de toda la mezcla. Las flores elegidas que no sean adecuadas, no producirán ningún efecto en la mezcla. Por otro lado, no es aconsejable elegir innecesariamente un gran número de flores de acuerdo con el principio “a mayor cantidad mayor efecto”.

La experiencia demuestra que el número de flores de Bach que se necesitan va reduciéndose a lo largo de la terapia, conforme desaparecen los problemas más superficiales y solo van quedando los más profundos.

## ¿Quién puede tomar las Flores de Bach?

Las flores de Bach pueden ser tomadas por cualquier persona.

- [Bebés, Niños y Adolescentes](#)
- [Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia](#)
- Ancianos
- [Animales](#)
- [Plantas](#)
- Personas que estén tomando otros medicamentos
- Personas enfermas o convalecientes
- Personas inconscientes o en estado de coma

No tienen efectos secundarios ni están [contraindicadas](#) para ninguna persona o padecimiento. Incluso pueden tomarse junto con otros medicamentos y terapias.

Quizás la única restricción es para alcohólicos, pues las flores de Bach se preparan en una base de brandy con agua. En este caso, hay que preparar las gotas en una base de vinagre con agua. Tanto el alcohol como el vinagre funcionan simplemente como conservadores, por lo que se pueden sustituir el uno por el otro.

Las personas inconscientes o en estado de coma pueden tomar las Flores de Bach a través de la piel, utilizando una crema a la que se le haya agregado tintura de Flores de Bach.

También las personas con enfermedades mentales serias pueden tomar Flores de Bach, pero en estos casos su terapeuta, ya sea psiquiatra o psicólogo, debe de valorar si las toman en conjunción con otros medicamentos o es lo único que toman.

## **¿Qué hacer si me enfrento a una situación difícil o de emergencia?**

Por ejemplo, si está tomando Flores de Bach para enfrentar el miedo a hablar en público, y en cierto momento tiene que enfrentarse a esa situación, puede aumentar la frecuencia de las tomas. Puede tomar las flores cada 10 minutos, una o dos horas antes de su plática o presentación.

Otro ejemplo: Está tomando Flores de Bach para olvidarse de una relación amorosa que ya terminó, pero que le sigue generando conflictos emocionales, como miedo a una nueva relación, depresión, tristeza profunda, ira o preocupación. De repente, esta persona le habla por teléfono, y usted presenta nerviosismo. Entonces puede tomarse una dosis de Flores de Bach cada diez minutos, hasta que desaparezca el nerviosismo.

También puede tomar las Flores de Bach justo antes de una operación, o durante el trabajo de parto, cada diez minutos.

## **¿Se puede incrementar la cantidad o frecuencia de las tomas?**

En algunas ocasiones es necesario reforzar la acción del remedio, por lo que se puede **incrementar la frecuencia** de las tomas dependiendo de la situación del paciente, pero de **ninguna manera se deberá modificar la dosis de cuatro gotas**. Esto es, siempre deberán tomarse cuatro gotas, aunque se tomen más de cuatro veces al día.

En los casos de emergencia, o si se está enfrentando a una situación difícil, pueden tomarse cuatro gotas cada 5 minutos durante la primera media hora; durante la segunda media hora se puede incrementar la frecuencia a 10 minutos; posteriormente a 20 minutos y una vez superada la emergencia se deberá suministrar en la forma clásica de cuatro gotas, cuatro veces al día.

**Repetimos, se puede incrementar la frecuencia, pero siempre se toman cuatro gotas.**



# Tiempo en que tienen efecto las Flores de Bach

Una terapia con las flores de Bach siempre transcurre de forma completamente individual, es decir, el modo en el que se desarrolla depende en cada caso del estado de la persona. El desarrollo de cada individuo estará condicionado por la estructura de su personalidad. Según la experiencia, las personas que por temperamento son más bien lentas reaccionan también con lentitud a los impulsos de las flores de Bach. Otras, por el contrario, perciben una reacción ya después de la primera toma.

La experiencia práctica de más de 60 años con la terapia de las flores de Bach ha permitido reunir un gran número de interesantes observaciones en lo que se refiere a las reacciones que se producen al tomar las flores de Bach. Algunas personas ya sienten un efecto inmediato, la primera vez que las toman; puede ser, por ejemplo, una sensación de calor o de frío, o una agradable sensación electrizante. A veces se produce una clara sensación de desahogo, un suspiro de alivio o se tiene la impresión de que el entorno ha adquirido repentinamente una mayor claridad y grandeza.

Este tipo de reacciones demuestran que, quizás después de mucho tiempo, se ha podido recuperar el contacto con el propio Yo Superior; pero esas reacciones no se advierten necesariamente en todos los casos.

## ¿Cuándo no funcionan las Flores de Bach?

Como en todas las terapéuticas, también en ésta hay cierto número de fracasos, que según el Centro Bach sería del 25% de todos los casos. Éstos pueden ser atribuidos a distintos motivos, a la poca capacidad de quien prescribe los remedios florales para encontrar las verdaderas dificultades del paciente o a la falta de perseverancia por parte de quien los toma. En otros casos, a la falta de un deseo verdadero de mejorar. Personas que no quieren, no van a mejorar. Pero no es necesario creer en esta terapéutica. Actúa igual aunque no se crea, siempre que se tome. De esto da fe el hecho de que hay personas que toman los remedios sin saberlo, como un acto de amor, de afecto, de quien, a pesar del desinterés del sujeto en cuestión, desea que éste mejor.

Si bien una parte fundamental de la terapéutica son las flores de Bach, otra es la entrevista con el paciente.



El contacto personal, la posibilidad de sentirse escuchado, no solo oído, la posibilidad de descargar su peso, no puede ser obviado. Diría que la mayoría de los pacientes salen del consultorio diciendo “Ya me siento mejor, aun antes de tomar las flores”.

Algunas personas no se dan el tiempo suficiente para que las flores actúen. Al estilo de “tomo una aspirina y se me va el dolor de cabeza” esperan resultados inmediatamente. Empiezan hoy, y mañana ya llaman por teléfono diciendo que las flores no les hacen nada, quejándose del fracaso de esta terapia.

Los remedios florales actúan lenta y gradualmente. El desequilibrio también se fue instalando de la misma manera sin que la persona lo notara. Aun cuando ya hay signos visibles a veces tarda bastante en querer notarlos. El terapeuta no debe dejarse presionar por el apuro del paciente, ya que dar los remedios con una frecuencia muy alta para que actúen más rápido, fuerza los procesos evolutivos porque desbloquea de golpe. Hay que ser prudente, porque los cambios demasiado rápidos asustan y pueden producir una reacción en relación con su identidad.

En resumen, si tras tomar durante dos o tres semanas las Flores de Bach, no apreciamos ningún efecto, las causas del fracaso del tratamiento pueden ser de diverso orden:

- La mezcla no era la adecuada: comparemos nuestros síntomas con las descripciones o bien, si hemos usado el método de test, probemos con el intuitivo.
- Las expectativas eran exageradas: se tiende a veces a no apreciar los pequeños cambios que se producen y a olvidar el malestar que nos ha llevado a recurrir a las flores.
- Falta de una disposición real que cambiar: en realidad, la disposición es sólo aparente, mientras que en nuestro interior seguimos conservando una actitud cerrada.

## ¿Hay Contraindicaciones de las Flores de Bach?

Hasta ahora, no se han descrito interacciones con otros fármacos.

Esta suposición parte de un malentendido, ya que los concentrados florales no son como los medicamentos habituales que contienen químicos.

A diferencia de estos, **las Flores de Bach no contienen ningún químico o sustancia activa, solo contienen energía.**

Los remedios de Bach son benignos en su acción; casi nunca pueden producir una reacción desagradable. En consecuencia, pueden prescribirse con seguridad y todos pueden usarlos.



Esa fue la intención del Doctor Bach: que el hombre pudiera encargarse de su propia curación.

Los remedios de Bach pueden tomarse junto con cualquier otro medicamento con absoluta seguridad; no hay el menor riesgo de que produzcan efecto nocivo o entren en conflicto con otro medicamento.

Aunque tienen un poco de alcohol, la cantidad es muy pequeña. En cada toma de Flores de Bach, una persona consume hasta una gota de Brandy, lo cual es insignificante desde el punto de vista químico.

## ¿Hay reacciones secundarias?

Bueno, entendamos como efecto secundario “una consecuencia no intencional e indeseable, a una terapia o medicamento”.

Las flores de Bach y otras esencias florales si tienen efectos secundarios. Pero no son iguales a los efectos secundarios de los medicamentos convencionales por dos motivos:

1. Se dan en una frecuencia mucho menos a los medicamentos convencionales.
2. Los efectos secundarios son mucho más leves que los medicamentos convencionales.

Debido a esto, normalmente se consideran a las Flores de Bach libres de efectos secundarios. Pero la realidad es que si los tienen en una minoría de los casos.

Es importante entender que las Flores de Bach tienen diversos efectos deseables, principalmente:

1. Ampliar nuestra conciencia
2. Buscar una limpieza

Los efectos secundarios de las Flores de Bach pueden ser físicos, mentales o emocionales.

Probablemente las reacciones secundarias de las Flores de Bach se manifiesten al igual que muchos otros fenómenos de la naturaleza, en los cuales antes de un cambio de estado hacia otro hay una inestabilidad que acentúa el estado anterior.

Neide Margonari, creadora del sistema brasileño de [Flores de Saint Germain](#), explica que las esencias florales *contienen mucha luz*, lo cual puede provocar que se haga más evidente nuestra parte oscura, la *sombra* de la cual hablaba Carl Jung.

### Limpieza y Catarsis

El proceso de limpieza de las Flores es catártico. Catarsis viene del griego *katharsis*, que significa purga o purificación. Este proceso puede manifestarse de diversas formas. De igual forma que una diarrea o vómito sirve para sacar toxinas o venenos del cuerpo, las

Flores expulsan del cuerpo los efectos patógenos. Si esta expulsión puede llegar a ser más severa en ciertas ocasiones.

Esta catarsis no es un efecto secundario, sino al contrario, un efecto deseable, aunque la forma en que se manifieste pueda ser molesta o desagradable.

### **Efectos mentales/emocionales**

El efecto más observado es un incremento ligero del problema que se desea tratar al inicio de la terapia. Este incremento normalmente pasa rápidamente, durando a lo más unos cuantos días.

Otros efectos emocionales son: llanto incontrolable sin causa aparente, risa, euforia, ansiedad, sueño e insomnio.

También puede aparecer un deseo de estar en un ambiente tranquilo o solitario para dedicarse a la introspección.

A veces puede haber una repulsión por ciertas cosas o situaciones.

### **Efectos físicos**

Las Flores de Bach pueden provocar cansancio físico, falta de energía, pérdida de apetito, dolor de cabeza, diarrea, erupciones en la piel y sudoración nocturna.

### **¿Que hacer si se tienen efectos secundarios?**

**Es importante entender que los efectos secundarios, aunque molestos, son positivos, y ayudan en el tratamiento con Flores de Bach.**

La mayoría de los terapeutas recomiendan no suspender o disminuir la dosis, pues la reacción que se observa es señal de que las flores están actuando, y es necesaria para el proceso de sanación.

Cuando hay reacciones intensas, lo que sucede muy pocas veces, las opciones son:

1. Eliminar la última dosis antes de dormir.
2. Reducir el número de tomas diarias.
3. Tomar Rescue Remedy por un tiempo, normalmente un frasco, por 2 semanas para sensibilizarse a la energía de las flores y hacer el proceso de limpieza más sutil.
4. Cambiar la fórmula que se esté tomando. Pueden cambiarse las flores a algo más ligero, o si se está usando una combinación, reducir el número de flores.

## Otros sistemas florales

En otros sistemas florales las reacciones secundarias son más frecuentes (aunque también raras) y más violentas. En particular el sistema de Flores de Australia (Bush Flower Remedies) y el del Desierto Florido de Chile tienen esta característica, probablemente por la energía tan fuerte del desierto en donde se preparan estos remedios.

## ¿Las Flores de Bach crean adicción?

Tomar las flores de Bach durante un tiempo prolongado, no crea hábito ni adicción, ya que tanto por sus características como por su forma de actuar, las flores de Bach se diferencian básicamente de los medicamentos convencionales. Los concentrados florales actúan en un plano superior, contribuyendo a estabilizar una situación anímica que se ha desequilibrado. Tan pronto se ha restablecido el equilibrio, los remedios no tienen ningún efecto posterior y la experiencia demuestra que la persona pierde el interés por las gotas. Hasta el momento no se ha producido ningún caso de hábito. Así pues no debe temerse la adicción; al contrario, las flores de Bach nos ayudan a seguir desarrollando nuestra personalidad y a descubrir poco a poco nuestras capacidades interiores. Los viejos modelos anímicos negativos, como por ejemplo el convencimiento de tener que aceptar las propias debilidades anímicas, se reconocen de manera consciente y se transforman con la ayuda de la energía de las flores (en este caso Hornbeam), de manera que puede producirse un proceso de creciente independencia, autonomía y liberación.

## Aplicaciones de las Flores de Bach para problemas mentales y emocionales

Las aplicaciones de las Flores de Bach para problemas emocionales son numerosas. He aquí una pequeña muestra de sus posibles usos:

- Adicciones
- Agotamiento físico o mental
- Alcoholismo
- [Ansiedad](#)
- [Aprendizaje](#)
- [Autoestima baja](#)
- [Celos](#)
- Depresión
- Desesperación
- Desinterés
- [Exámenes](#)
- Insomnio
- Miedos
- Nerviosismo
- [Obsesiones](#)

- Preocupación
- Sexualidad
- Sociabilización pobre
- Soledad
- Stress
- Timidez
- Trastorno de Déficit de Atención
- Trastornos en la alimentación
- Traumas
- Vivir en el pasado

## **Aplicaciones de las Flores de Bach para enfermedades físicas**

Son numerosas las enfermedades físicas que pueden tratarse con las Flores de Bach. Sin embargo, el cambio se ve más rápidamente en enfermedades susceptibles a aparecer o agravarse debido a problemas emocionales. No por eso deben de descartarse las Flores de Bach para el tratamiento de enfermedades crónicas y degenerativas.

La enfermedad puede su origen en varios factores:

- Alimentación
- Estado emocional
- Estado mental
- Exposición a factores patógenos como radiaciones nocivas, contaminación ambiental, gérmenes, toxinas, etc.
- Otros factores relacionados al estilo de vida, como calidad de sueño

Las emociones, pensamientos o actitudes de una persona crean una propensión a ciertas enfermedades. Por ejemplo, el miedo tiende a dañar los riñones, la ira al hígado, y el estrés a todo el cuerpo.

Al usar las Flores de Bach, eliminamos la propensión del cuerpo a sufrir enfermedades, y ayudamos al cuerpo a combatir la enfermedad por si mismo.

## **Ejemplos de enfermedades físicas tratables con flores de Bach**

Algunas enfermedades y condiciones que se pueden tratar con las Flores de Bach son:

- Alergias - Crab Apple
- Asma - Agrimony
- Acné - Crab Apple

- [Dermatitis](#) - Crab Apple y Holly
- Diarrea de tipo emocional - Rescue Remedy
- [Embarazo](#) - (véase la página [Flores de Bach para el embarazo](#))
- Gastritis - Oak
- Mareos - Schleranthus
- Menopausia - Holly
- Problemas en la menstruación

## Flores de Bach para mujeres

Las mujeres padecen algunos problemas exclusivos de su género. Para esos problemas también existen Flores de Bach específicas.

Este tipo de situaciones en la mayoría de los casos tiene relación con la mujer que más influencia tuvo en nuestra vida: nuestra propia madre. Ella es la que define en mayor grado la femineidad propia de cada mujer.

Entonces es importante explorar la relación con la madre, y de ser necesario dar terapia floral. Puede ser necesario dar flores para el perdón, para romper con el pasado, etc.

Por ejemplo, con la pérdida, ausencia o abandono de la madre, la carencia de afecto materno, una pobre imagen materna, una madre de apariencia o actitud muy masculina, una madre muy rígida e inflexible, una madre débil y sumisa, etc.

También se debe de explorar el tema de la sexualidad, si hubo algún abuso, si hay rechazo hacia los hombres, si hubo una madre promiscua o infiel, si hay grabaciones mentales negativas hacia el sexo o la maternidad, etc.

En caso de haber sufrido un trauma en relación con algún aspecto femenino, también se puede dar Rescue Remedy.

Un excelente libro que trata a detalle todos estos temas y muchos más (como las mujeres solas, las mujeres en el trabajo, los exámenes médicos, la viudez, la actitud ante la muerte, los embarazos no deseados, los abortos, enfermedades de transmisión sexual, etc.) es [Los Remedios Florales del Dr. Bach para Mujeres](#) (eficaces terapias para los trastornos femeninos), de Judy Howard.

Algunas aplicaciones de las Flores de Bach para mujeres son:

- Pubertad
  - Crab Apple si algo no les gusta de sí mismas.
  - Heather si están obsesionadas con ellas mismas.
  - Chicory para el deseo a ser el centro de atención.
- Tensión premenstrual y Problemas de menstruación
  - Walnut para adaptarse a los cambios.

- Beech para la intolerancia.
- Cherry Plum para los pensamientos irracionales y la pérdida del control.
- Crab Apple para los granos en la cara y la hinchazón, si se siente sucia.
- Holly para los celos, envidia, odio, deseo de venganza, etc.
- Hornbeam si no se tienen ganas de hacer nada.
- Impatiens si hay irritabilidad.
- Mustard si hay depresión.
- Willow para el resentimiento.
- Embarazo (véase la página [Flores de Bach para el embarazo](#))
- Parto (véase la página [Flores de Bach para el embarazo](#))
- Lactancia y postparto (véase la página [Flores de Bach para el embarazo](#))
- Infertilidad
  - Aspen para la angustia y ansiedad.
  - Impatiens para la impaciencia.
  - White chestnut para la preocupación rumiante.
  - Gentian para el desencanto y la falta de ánimo.
- Problemas sexuales
  - Hornbeam y Olive para el agotamiento y la falta de energía.
  - Wild Rose para renovar el interés y la motivación.
  - Crab Apple para la sensación de que el sexo es sucio.
  - Agrimony para los que dan la apariencia de que todo está bien.
  - Rock Water para quienes son muy rígidos e inflexibles.
  - Holly para despertar el amor.
- Menopausia
  - Walnut para los cambios mentales, emocionales, corporales y de estilo de vida.

## Flores de Bach para el embarazo

El embarazo puede ser una de las etapas de mayores cambios emocionales para una mujer. A menudo estas emociones son difíciles de manejar, y llegan sin previo aviso. Las Flores de Bach son una herramienta muy útil para lidiar con estas emociones. Existen Flores de Bach específicas para estas distintas emociones.



Walnut es una flor que debe usarse para todo el embarazo, pues sirve para prepararse para los cambios emocionales, físicos y de estilo de vida que va a pasar la mujer embarazada.

En la mayoría de las mujeres aparece el cansancio, en ocasiones durante todo el embarazo, pero especialmente durante el primer trimestre y en las últimas semanas. Se pueden usar Olive y Hornbeam para la falta de energía.



Es también muy común la preocupación por los cambios en el cuerpo, por no ser atractiva hacia la pareja y a "sentirse fea". Para esto se puede usar Crab Apple.

La impaciencia por conocer al bebé lo más pronto posible o de pasar por el parto puede tratarse con Impatiens.

Los cambios de humor durante el embarazo se pueden tratar con Scleranthus.

Es recomendable que las embarazadas estén en compañía de otras mujeres, especialmente quienes ya tuvieron hijos, para compartir vivencias, aprender a cuidar a los bebés y tener consejo experimentado. Sin embargo, a veces las madres cuentan historias terroríficas acerca del dolor del parto, de lo mucho que duró, o de las cicatrices de la cesárea o episiotomía. Una embarazada puede angustiarse y crear una predisposición a estas situaciones que no necesariamente son las que vaya a vivir. Para protegerse de estas opiniones y creencias equivocadas es importante tomar Walnut.



El miedo es otra emoción común durante el embarazo. Puede haber miedo a no ser una buena madre, a no sentirse capaz de cuidar a un bebé, a que su pareja los abandone, a que el bebé esté creciendo sano, a estar preparada para los cambios, a tener suficiente dinero o estabilidad financiera, etc. En la última etapa del embarazo, también es frecuente el miedo al parto. Para cada uno de estos factores pueden usarse las flores de Bach correspondientes.

Si hay rechazo hacia el bebé, se puede usar Chicory (para el egoísmo), Crab Apple, Holly (para despertar el amor), Pine (para la culpa), Sweet Chestnut (para la desesperación), Walnut, Willow (para el resentimiento), entre otras. Además se debe de analizar la relación con su propia madre y con las mujeres en su vida, como se describe en la página [Flores de Bach para mujeres](#).

Las Flores de Bach son **perfectamente seguras** de usarse en el embarazo. No contiene ningún químico, solo la energía de las flores. Aunque tienen un poco de alcohol, la cantidad es insignificante desde el punto de vista nutricional. En cada toma de Flores de Bach una persona consume entre una gota y media gota de brandy. Pero si lo desea, puede pedir su preparado de flores sin brandy.

Algunas aplicaciones de las Flores de Bach para el embarazo son:

- Embarazo
  - Aspen para la angustia y los miedos indefinidos.
  - Cherry Plum si se siente que se está perdiendo el control.
  - Crab Apple si hay desagrado por los cambios en el cuerpo que ya no pudiera ser tan bonito como quisiera que fuera antes.
  - Elm por si se duda a ser una buena mamá en el futuro, al estar abrumado por la responsabilidad.
  - Hornbeam y Olive para la falta de energía.
  - Impatiens para la impaciencia.

- Mimulus para los miedos definidos: al parto, a que el bebé esté sano, a las complicaciones en el embarazo y parto, a ser una buena mamá en el futuro, etc.
- Mustard para la depresión.
- Olive para el cansancio.
- Red Chestnut: para la preocupación.
- Sclerantus: Para las náuseas y los cambios de humos.
- Vervain: Para la tensión física.
- Walnut para los cambios mentales, emocionales, corporales y de estilo de vida.
- Wild Rose: Si existiesen problemas en el embarazo.
- White Chestnut para la preocupación.
- Parto
  - Rescue Remedy es lo óptimo. Se puede combinar con Hornbeam y Olive para dar energía durante el trabajo de parto, además de Walnut para el cambio.
- Lactancia y postparto
  - Star of Bethlehem para el shock del parto y la nueva maternidad.
  - Mustard para la depresión.
  - Hornbeam y Olive para la falta de energía.
  - Gentian para la falta de ánimo.
  - Walnut para los cambios mentales, emocionales, corporales y de estilo de vida.
  - Crema de Rescue Remedy, Rescue Remedy y Crab Apple si hubo cirugía.
  - Crema de Rescue Remedy para la lactancia.
  - Para el bebé es recomendable el Rescue Remedy para el shock del nacimiento y Walnut para aceptar el cambio a la nueva vida.

Un excelente libro que trata a detalle los temas del embarazo y muchos más para mujeres (como las mujeres solas, las mujeres en el trabajo, los exámenes médicos, la pubertad, la menstruación, la viudez, la actitud ante la muerte, los embarazos no deseados, los abortos, enfermedades de transmisión sexual, etc.) es **Los Remedios Florales del Dr. Bach para mujeres** (*eficaces terapias para los trastornos femeninos*), de Judy Howard.

## Aplicaciones en animales de las Flores de Bach

Los animales también tienen emociones y experiencias, que determinan su comportamiento y personalidad. Con las Flores de Bach podemos tratar las experiencias negativas que hayan sufrido, y las emociones desagradables que estén padeciendo.



## ¿Que animales pueden tomar las Flores de Bach?

Los animales responden a la energía contenida en las flores de igual forma que los humanos. Pueden resolver sus problemas emocionales de forma sencilla, simplemente tomando las Flores de Bach.

Algunos ejemplos de animales que pueden tomar las Flores de Bach son:

- Mascotas
  - Perros
  - Gatos
  - Aves
  - Animales exóticos
- Animales de granja
  - Caballos
  - Vacas
  - Gallinas, patos, guajolotes, gansos y aves de corral
- Animales de trabajo
  - Caballos
  - Perros
  - Toros
- Animales en cautiverio (en un zoológico o refugio, por ejemplo)

## ¿Como administrar las Flores de Bach en animales?

Simplemente se deben de agregar Flores de Bach al agua que toman los animales. Con 7 gotas en un tazón de agua es suficiente.

El **remedio de rescate** es el más usado para tratar los problemas en los animales, pero también se puede diagnosticar específicamente el problema y dar las flores que le corresponden.

## ¿En qué casos se deben de dar las Flores de Bach?

1. Siempre que se observe que el animal tiene un **problema emocional reflejado en un comportamiento indeseable**.
2. Como apoyo para alguna enfermedad física

Al igual que los bebés, los animales no pueden comunicarnos sus sensaciones y sentimientos tan claro como un humano adulto. Es por eso que primero hay que estar seguros que el animal no tenga alguna enfermedad física que esté causando el comportamiento indeseable. Si se encuentra que hay una enfermedad física, simplemente hay que dar **remedio de rescate**.

Si uno piensa que el problema es simplemente emocional, debe de dar las Flores de Bach que corresponden específicamente a ese problema.

## Aplicaciones

- Depresión, apatía o desinterés
- Adaptación a un nuevo ambiente o estilo de vida
- Después de un trauma o shock, ya sea físico o emocional
- Después de un accidente
- Al separarlos de su madre, hijo, amigo o pareja
- Al separarlos de un amigo o compañero, humano o de otra especie
- Al separarlos de sus amos
- Durante alguna enfermedad
- Después de estar sometidos a algún tipo de abuso por mucho tiempo

## Flores de Bach

Se le llaman **Flores de Bach**, a la serie de 38 esencias naturales extraídas de flores silvestres de la región de Gales, en Gran Bretaña, cuyas propiedades curativas fueron descubiertas por el médico galés Edward Bach entre los años 1926 a 1934. A esta serie de remedios son usados en la **Terapia de las emociones**.

El Dr. Edward Bach (1886-1936), médico, bacteriólogo, homeópata e investigador, encontró en los remedios florales, una forma de terapia de gran eficacia. Se le considera el fundador de la terapia floral, pero sólo a sus 38 esencias florales se les llaman **Flores de Bach**.

Edward Bach definía a la enfermedad como un desequilibrio emocional que se produce en el campo energético del ser vivo. Si este desequilibrio continúa por cierto tiempo sin tratamiento, se produce la enfermedad en el cuerpo físico. Escribiéndole a un colega definía: *“la enfermedad es una suerte de consolidación de una actitud mental y solo es necesario tratar tal actitud mental y la enfermedad desaparecerá”*.

Puedes ver la descripción detallada de cada una las 38 flores del Dr. Bach, y con la aplicación resumida de cada flor, en la página [Descripción de las 38 Flores de Bach](#).



### ¿Quién puede tomar flores de Bach?

Cualquier persona puede tomar las Flores de Bach. No se contraponen a otros medicamentos o terapias. Se han encontrado magníficos resultados en personas de cualquier edad, incluyendo bebés en edad de lactancia, niños, personas de edad avanzada y

recién nacidos. Es especialmente recomendable para recién nacidos, quienes necesitan adaptarse al cambio de ambiente.

El Dr. Bach clasificó las flores de Bach en 7 grupos, según las emociones que pueden tratar. Esto lo encuentras en la página [Los 7 Grupos de Flores de Bach](#). Es más sencillo entender el sistema floral estudiando los 7 grupos.

## Flores de Bach para aprendizaje y exámenes

Las Flores de Bach son una buena alternativa como apoyo para el aprendizaje, especialmente en las épocas estresantes de los exámenes. Pueden ser usadas por igual por niños y adultos.

Algunas Flores de Bach que pueden usarse para los exámenes y el aprendizaje son:

- [Clematis](#) - Trae enfoque y mantiene claros los objetivos. Contra la ensoñación y los lapsus mentales.
- [Elm](#) - Contra el agobio por las tareas y el sentir no estar a la altura de las circunstancias.
- [Gentian](#) - Para el ánimo. Combate la duda en sí mismo.
- [Larch](#) - Trae confianza y autoestima.
- [Mimulus](#) - Contra los miedos.
- [Olive](#) - Contra el agotamiento por exceso de trabajo.
- [White Chestnut](#) - Para la claridad mental.



También son recomendables la [esencia floral chilena de Concentración](#) y la [esencia floral de Saint Germain de Fórmula del Estudiante](#).

### Clematis: Clemátide

“Para los soñolientos, adormilados, nunca totalmente despiertos, sin gran interés por su vida tal cual está. Gente callada, no muy feliz en sus actuales circunstancias que piensan más en el futuro que en el presente, viviendo de esperanzas de tiempos mejores en los que se hagan realidad sus ideales. En la enfermedad, algunos se esfuerzan poco o nada por ponerse bien, y en algunos casos incluso desean la muerte, con la esperanza de encontrar a un ser querido al que han perdido.”

## **Elm: Olmo**

“Para quienes hacen un buen trabajo, siguen la vocación de su vida y esperan hacer algo importante, y con frecuencia en bien de la humanidad.

En ocasiones pueden sufrir momentos de depresión cuando sienten que la tarea que han emprendido es demasiado difícil y sobrepasa el poder de un ser humano.”

## **Gentian: Genciana de campo**

“Para aquellos que se desalientan fácilmente. Pueden progresar satisfactoriamente en la enfermedad o en los negocios de su vida cotidiana y luego ante el menor retraso u obstáculo en su progreso, dudan y se desaniman pronto.”

Pesimismo. Depresión por causas conocidas. Escepticismo. Control débil ante la frustración.

## **Larch: Alerce**

“Para quienes no se consideran tan aptos o tan capacitados como quienes le rodean, esperan el fracaso, sienten que nunca harán nada bien, y por eso no se arriesgan ni se esfuerzan por tener éxito.”

Esta es la flor de Bach para la [autoestima](#) y para la confianza y seguridad en uno mismo.

## **Mimulus: Mímulo**

“Miedo a las cosas del mundo, a la enfermedad, al dolor, a los accidentes, a la pobreza, a la oscuridad, a estar solo, a la desgracia, los temores de cada día. Personas que llevan sus miedos en silencio y en secreto, sin hablar de ello libremente con otros.”

## **Olive: Olivo**

“Quienes han sufrido mucho mental o físicamente y se encuentran exhaustos y tan agotados que sienten que les faltan fuerzas para hacer lo que sea. La vida cotidiana les supone un gran esfuerzo y no les proporciona ningún placer.”

## **White chestnut: Castaño de indias**

“Para quienes no pueden evitar pensamientos, ideas, argumentos que no desean que entren en sus mentes. Suele darse esta circunstancia en épocas en las que el interés del momento no es lo bastante intenso como para colmar la mente. Los pensamientos preocupantes se quedan ahí, o si se desechan por un momento, vuelven enseguida. Parecen dar vueltas y causar un tormento mental. La presencia de tales ideas acaba con la calma e interfiere con la capacidad de concentrarse solamente en el trabajo o en el placer del momento.”

## Flores de Bach para la dermatitis y eczema

La terapia con Flores de Bach es una alternativa excelente para el tratamiento de la dermatitis y el eczema..

Los problemas de la piel tienen que ver con la expresión o el deseo por el amor, ya que como seres humanos expresamos el amor por la piel. También tiene que ver con la imagen que proyectamos a los demás. Puede relacionarse con sentirse sucio por dentro, o por alejar a los demás por miedo a ser herido al tener intimidad.



La dermatitis atópica tiene muchos orígenes, y hay que explorar cada uno de ellos. ¿Es común en la familia ? ¿Existen alergias bien definidas y a qué? ¿Cuándo empezó el problema? ¿Hubo alguna situación emocional de la persona o de los papás relacionada al momento en que empezó el problema? ¿En donde está localizada la dermatitis?

Además hay que explorar el embarazo y parto de la persona, y la relación que tiene con su mamá (si hubo rechazo, si le dio pecho y por cuanto tiempo, si fue a guardería, etc.)

La dermatitis en muchos casos está relacionada con miedos, angustia, falta de confianza en uno mismo, miedo al futuro, desesperación, y problemas de expresión de los sentimientos.

Las alergias tienen que ver con una intolerancia emocional, por lo que se usan flores para ser más tolerante.

Para una descripción más amplia, recomendamos el libro [Enfermedades de la piel y terapia floral](#)

### Flores de Bach para la dermatitis

La persona que presenta dermatitis puede tomar las siguientes Flores de Bach:

[Crab Apple](#): Debido al sentimiento de suciedad o impureza. Crab Apple es la flor de Bach más importante para los problemas de la piel. Debe de usarse tomada y de forma tópica, en



cremas o geles. Tiene que ver con sentirse sucio por dentro, y proyectar esa imagen hacia los demás.

[Agrimony](#): Para quien oculta sus pesares tras una máscara alegre, pero lo expresa a través de la piel.

[Beech](#): Para la intolerancia, asociada con las alergias.

[Cerato](#): Falta de confianza en si mismo.

[Gentian](#)

[Holly](#): Para la falta de amor.

[Impatiens](#): Para la comezón

[Mimulus](#): Para los miedos conocidos en general y las fobias.

[Scleranthus](#)

[Walnut](#)

## **Crab Apple: Manzano Silvestre**

“Es el remedio de la purificación.

Para quienes sienten como si hubiera en torno a ellos algo no muy limpio.

A veces es algo aparentemente poco importante, en otros casos puede haber una enfermedad más grave que suelen pasar por alto comparado con aquello en que se fijan.

En ambos tipos están ansiosos por verse libres de una cosa en particular que a ellos les parece mayor y tan esencial que hay que curarles de ella.

Se quedan muy abatidos si fracasa el tratamiento.

Este remedio, que limpia, purifica las heridas, si el paciente tiene razones para creer que le ha entrado algún veneno que hay que eliminar .”

## **Agrimony: Agrimonia**



### *Agrimonia eupatoria*

La flor de Bach de la confrontación. Para quienes ocultan sus sentimientos detrás de un rostro alegre.

Características de personalidad: Ocultan emociones tortuosas, problemas graves y [angustia](#) inconsciente tras una máscara de alegría y despreocupación permanente. Evitan discusiones y buscan armonía. Tienen tendencia a las adicciones, tabaco, drogas, alcohol, juego, trabajo, asumir riesgos, comida y compras, como mecanismo de escape a su tormento mental. Buscan ser aceptados. Si se enferman bromean al respecto.

Palabras claves: tormento mental; preocupación, ocultada a los demás.

Potencial: disposición a la confrontación.

Esta flor se necesita cuando la persona intenta ocultar los pensamientos torturadores y el desasosiego interior tras una fachada de alegría y despreocupación.

Posibilidades positivas de desarrollo: mayor sinceridad con uno mismo y con lo demás, y mayor capacidad para la confrontación cuando se producen conflictos.

“Para personas joviales, de buen humor, que gustan de la paz y se angustian ante las discusiones y las peleas hasta el punto de renunciar a muchas cosas con tal de evitarlas.

Aunque suelen tener preocupaciones e inquietudes y se sienten turbados en su mente y en su cuerpo, ocultan sus cuitas detrás de su buen humor y de sus bromas y se les considera buenos amigos. Con frecuencia toman alcohol o drogas en exceso, para estimularse y seguir sobrellevando sus tribulaciones con buen talante.”

## **Beech: Haya**

### *Fagus sylvatica*

“Para quienes sienten la necesidad de ver más belleza y bien en cuanto les rodea. Y aunque muchas cosas parecen estar mal, tienen la capacidad de ver el bien en torno de ellos. Para poder ser más tolerantes, indulgentes y comprensivos con las distintas formas en que cada individuo y cada cosa tienden hacia su perfección.”

*Dr. Edward Bach: Los doce sanadores y otros remedios.*

La flor de la tolerancia. Para quienes encuentran difícil tolerar o entender el modo que tienen otras personas de hacer las cosas, y son por consiguiente críticos y fácilmente irritables.

Características de personalidad: Tienden a ser intolerantes y a criticar despiadadamente. Juzgan sin sensibilidad ni comprensión. Arrinconan. No soportan las ideas y costumbres diferentes a las suyas. Son arrogantes.

Potencial: Capacidad de comprensión.

Esta flor se necesita cuando la persona reacciona de una manera excesivamente crítica e intolerante, tiene poca comprensión con los demás y no es indulgente.

Posibilidades positivas de desarrollo: Adquirir mayor comprensión por los distintos tipos de conducta y ser más tolerante.

## **Cerato: Ceratostigma**

### *Ceratostigma willmottiana*

“Para aquellos que no tienen suficiente confianza en si mismos para tomar sus propias decisiones. Están constantemente pidiendo consejo a los demás y frecuentemente resultan mal orientados.”

*Dr. Edward Bach: Los doce sanadores y otros remedios.*

La flor de la intuición. Para quienes buscan la confirmación de los demás, no confiando en sus propias decisiones, juicio o intuición.

Características de personalidad: Busca la aprobación y el consejo de los demás, pues no confía en su juicio, intuición, ni en sus decisiones y opiniones. Sus convicciones no son firmes. Cambia fácilmente de opinión. Es indeciso.

Potencial: Confiar en la voz interior.

Esta flor se necesita cuando la persona desconfía de su capacidad de juicio y, en consecuencia, solicita constantemente el consejo de los demás; se deja aconsejar mal.

Posibilidades positivas de desarrollo: Aprender a percibir la propia intuición y a confiar en ella; la persona se forma una opinión propia y la define.

## **Gentian: Genciana de campo**

“Para aquellos que se desalientan fácilmente. Pueden progresar satisfactoriamente en la enfermedad o en los negocios de su vida cotidiana y luego ante el menor retraso u obstáculo en su progreso, dudan y se desaniman pronto.”

*Dr. Edward Bach: Los doce sanadores y otros remedios.*

Pesimismo. Depresión por causas conocidas. Escepticismo. Control débil ante la frustración.

## **Holly: Acebo**

“Para los que se ven frecuentemente atacados por pensamientos como la envidia, la venganza, la sospecha, o padecen distintas formas de vejación. Por dentro pueden sufrir mucho, aun cuando no exista una causa real de su desdicha.”

## **Impatiens: Impaciencia**

“Para los que son de pensamiento rápido veloces en la acción y que quieren que todo se haga sin vacilación ni retrasos. Cuando se encuentran enfermos, están deseando curarse rápidamente. Les resulta muy difícil tener paciencia con las personas lentas, pues les parece un error y una pérdida de tiempo, y se esforzarán por hacer que esas personas sean más rápidas en todos los aspectos. Suele preferir trabajar y pensar solos, para poder hacer las cosas a su ritmo.”

## **Mimulus: Mímulo**

“Miedo a las cosas del mundo, a la enfermedad, al dolor, a los accidentes, a la pobreza, a la oscuridad, a estar solo, a la desgracia, los temores de cada día. Personas que llevan sus miedos en silencio y en secreto, sin hablar de ello libremente con otros.”

## **Scleranthus: Scleranthus**

“Para aquellos que son incapaces de decidir entre dos cosas, inclinándose primero por una y luego por la otra. Suelen ser personas tranquilas, calladas que sobrellevan solas su dificultad, pues no se sienten inclinadas a dialogar.”

## **Walnut: Nogal**

“Para los que tienen ideales y ambiciones bien definidas en la vida los cumplen, pero en algunas ocasiones se ven tentados de apartarse de sus propias ideas, propósitos y trabajo, o por el entusiasmo, convicciones o sólidas opiniones de los demás. El remedio da constancia y protege ante influencias externas.”